



DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG

孙亮亮 张建 谢纳 王圣●编著

大学生 体育与健康



西南交通大学出版社

大学生 体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

孙亮亮 张 建 谢 纳 王 圣○编著

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生体育与健康 / 孙亮亮等编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5643-3559-5

I. ①大… II. ①孙… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 270850 号

大学生体育与健康

孙亮亮 张建 谢纳 王圣 编著

责任编辑	吴迪
助理编辑	梁红
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm × 210 mm
印 张	8.5
字 数	233 千字
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3559-5
定 价	28.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

《大学生体育合格标准》(国家教委教体〔1990〕015号)制定至今已有二十多个年头。这二十年来大学生体质状况如何?教育部体育卫生与艺术教育司司长、第九届大运会组委会秘书长王登峰认为:现在我们遇到了一个不容回避的问题,那就是当前普通大学生的体质没有明显提升。在第九届全国大学生运动会科学论文报告会上,高校体育科研人员的调研结果令人忧虑:中小学生的爆发力、柔韧性、力量、耐力等身体素质指标连续二十多年下降的趋势目前已得到遏制,但大学生的身体素质却还在持续下降。以这样的身体素质,如何建设人才强国?

据相关报道,我国某高校新生参加军训,在第一周的军训中,每天都有不少学生晕倒。国家科技教育领导小组办公室原副主任廖晓淇表示:从国际比较来看,我国青少年的体质健康状况整体落后于日本的同龄学生,大部分指标落后于韩国的同龄学生。同时,由于社会化快速发展,就业问题、情感问题等的出现,当今高校大学生面临诸多压力,产生心理问题的概率远高于其他学生群体。在我们的生活中,大学生心理问题也已经成为人们关注的热点。在新闻报道中,我们总是会看到有一些大学生由于心理问题而选择自杀。最近几次心理健康调查表明,大学生已成为心理弱势群体,心理处于不健康或亚健康状态的学生约占到一半。

体育运动作为一项能够提高大学生体质、促进大学生身体健康发展的手段日益引起人们的重视。在大学里,体育担负着双重的任务,即在隶属于教育大系统中,体育担负着教与育的任务。在具体实施过程中,向大学生传授知识、技术、技能,发展大学生的体能,增强大学生的体质与健康,并渗透思想品德教育。隶属于体育大系统中,还担负着培养体育优秀人才的重担。许许多多精彩的表演,多出自大学体育培养出的优秀人才,为社会的发展、人类的文明与进步,大学体育又做出了新的贡献。因此,大学体育又隶属于

精神文明这个大系统中的一个子系统。

基于以上存在的问题和体育运动的作用,《大学生体育与健康》试图以促进学生身体与心理健康发展为目标,在帮助大学生了解什么是健康、大学生身心特点的基础上,阐述大学体育的重要性以及促进健身、健心、健康的重要作用。实践部分,本书紧紧围绕三大球——排球、篮球、足球,三小球——乒乓球、羽毛球、网球,以及武术套路、户外运动等八项内容展开。每一项实践内容都是按其起源、发展、特点、基本技术、游戏等内容展开。全书内容体现如下特色:图文并茂。能让学生更形象、更轻松地理解每一个技术动作,变抽象的文字解释为形象的图片展示,有助于提高学生的学习兴趣。加入了相关的游戏项目,能够通过游戏的途径培养大学生对体育的兴趣。同时,增加了部分民间传统体育项目,使得民间传统体育文化得以传承。

本书理论部分三章,实践部分八章,拓展部分六章,共十七章,由孙亮亮负责全书内容的构建、统稿与修改。第一、二、三章由孙亮亮、张建撰写;第四、五、六章由孙亮亮、张建、谢纳撰写;第七、八、九章由孙亮亮、谢纳、王圣撰写;第十、十一章由孙亮亮、张建、谢纳、王圣撰写。拓展部分十二至十七章由孙亮亮、王圣、史明娜撰写。其中拓展部分中部分内容为国家体育总局体育哲学社会科学研究项目(编号:2095SS14126)成果之一、四川省教育厅资助科研项目(编号:14SB0229)成果之一、四川文理学院面上资助项目(编号:2013R004Z)成果之一。

在本书的撰写过程中,我们参考了部分专业书籍资料,在此向有关单位和作者表示衷心的感谢。在本书的撰写过程中,张廷元、宋浩、吕彩姣、祝世友等人担任了本书的配图模特工作,在此表示感谢。由于撰写水平与经验有限,本书难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者批评、指正。

编者

2014年5月

理 论 篇

第一章 健康概述 3

第一节 健康的概念界定 3

第二节 影响健康的因素与亚健康 6

第二章 大学生生理与心理的主要特征 11

第一节 大学生生理的主要特征 11

第二节 大学生心理的主要特征 13

第三章 体育运动对大学生身心健康的作用 17

第一节 体育运动对大学生身体健康的作用 17

第二节 体育运动对大学生心理健康的作用 23

实 践 篇

第四章 排球运动 29

第一节 排球运动概述 29

第二节 排球基本技术 34

第三节 排球游戏 51

第五章 篮球运动 54

第一节 篮球运动概述 54

第二节 篮球基本技术 59

第三节 篮球游戏 74

第六章 足球运动 78

第一节 足球运动概述 78

第二节 足球基本技术 84

第三节 足球游戏 99

第七章 乒乓球运动 103

第一节 乒乓球运动概述 103

第二节 乒乓球基本技术 107

第三节 乒乓球游戏 120

第八章 网球运动 123

第一节 网球运动概述 123

第二节 网球基本技术 128

第三节 网球游戏 142

第九章 羽毛球运动 145

第一节 羽毛球运动概述 145

第二节 羽毛球基本技术 151

第三节 羽毛球游戏 167

第十章 武术套路运动 171

第一节 武术套路概述 171

第二节 武术套路基本技术 176

第三节 二十四式简化太极拳 186

第十一章 户外运动 209

第一节 户外运动概述 209

第二节 户外运动前的检查与体能练习 213

第三节 户外运动项目——野外生存 222

拓展篇

第十二章 石桥火龙 239

第十三章 安仁板凳龙 242

第十四章 巴渝舞 248

第十五章 纳西族东巴跳 251

第十六章 彝族火把节 255

第十七章 藏族锅庄舞 261

参考文献 265

The background is a complex abstract composition. It features a variety of geometric shapes, including triangles, squares, and rectangles, some of which are shaded to create a three-dimensional effect. These shapes are scattered across the page, with a higher concentration in the upper left and lower right corners. Overlaid on these shapes are several thin, white, curved lines that sweep across the page, some forming loops. Small white circles, some with a central dot, are also scattered throughout the composition, adding to the abstract feel. The overall color palette is a range of greys, from light to dark, with the white lines and circles providing a high-contrast element.

理
论
篇

第一章 健康概述

第一节 健康的概念界定

健康是生命的象征、幸福的保证。人人需要健康，向往长寿，那么什么是健康呢？古往今来，人们对于健康的解释各不相同。过去，人们总认为“无病、无残、无伤”即健康。长久以来，“没病就是健康”的传统健康观和“人的命天注定”的宿命论仍在社会人群中普遍存在。殊不知，人们即使没有任何躯体上的疾病，在生活中还会有烦恼、抑郁等不良现象存在。然而，随着社会的发展和科学技术的进步，人们已突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。因此，对大学生进行健康教育、宣传和普及新的健康观尤为重要。关于健康的概念，有较多的论述和提法。

一、三维健康模式

三维健康模式是美国学者奥林斯提出的，它强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态，每个方面均包含着健康和疾病两极，由此得出关于人的健康状况的三维表象。据此，可以大致确定区分普通人的八种健康模型（见图 1-1）。

二、健康五要素说

美利坚大学的健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义，即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康（也称为健康五要素），才称得上真正的健康，或称之为完美状态。

表 1-1 八种健康三维模式

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

选自 F. D. 奥林斯:《健康社会学》, 社会科学文献出版社 1992 年版。

(1) 身体健康: 主要指无病, 而且包括体能, 体能是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力可以有效地预防疾病, 增进健康, 提高生活质量。

(2) 情绪健康: 主要的标志是情绪的稳定性, 即个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力, 是一种生活中的常态, 偶尔的情绪高涨或低落均属正常。

(3) 智力健康: 指在长期的学习和生活中, 大脑始终处于活跃状态。

(4) 精神健康: 主要包括理解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容。

(5) 社交健康: 指形成与保持和谐人际关系的能力, 它将使人们在交往中有自信心和安全感。与人友好相处, 会使你少生烦恼, 心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响, 在人的生命长河的不同时期, 健康的各要素的重要作用会有所不同, 但长久地忽略某一种要素就可能存在潜在的健康危险。只有五个健康要素平衡发展, 人

才能称得上处于完美状态，才能真正健康和幸福地生活，享受美好人生。关于健康的概念，世界卫生组织的论述具有较高的认同性和权威性。

三、健康的概念

世界卫生组织（WHO）提出的健康新概念是：所谓健康，并不仅仅是不得病，还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。这就充分表明，健康在生物属性方面不单纯指人体没有病痛，而是强调人在气质、性格、智力等方面的完好状态。在社会属性方面，健康要求人们的社会活动、人际关系、社会地位、生活方式、环境、物质和精神生活的满意度等方面正常。只有身心健康的人，才是完美的健康人。为了进一步使人们完整和准确地理解健康的概念，世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则：

- （1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。
- （3）善于休息，睡眠好。
- （4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- （5）能够抵抗一般感冒和传染病。
- （6）体重适当，体型匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- （7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
- （8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
- （9）头发有光泽，无头屑。
- （10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

科学技术的迅速发展和新兴边缘科学的出现，为人类提供了许多手段和方法，使人们对健康的认识和要求不断更新、扩大，并赋予更丰富的内涵。真正的健康不仅仅指生理功能无异常，还应该包括健康的心理状态和对社会环境良好的适应能力，即健康包括生理

和心理两方面的内容。身体健康是心理健康的基础，心理健康是身体健康的必要条件，二者互相联系、相互影响，共同维护人体的正常功能。只有心理和生理同时健康才是真正的健康。

第二节 影响健康的因素与亚健康

一、影响健康的因素

人体是一个极为复杂的有机体。影响和制约人体健康的因素是多方面的，主要有遗传因素、心理因素、环境因素、行为与生活方式因素、社会保健制度因素等。

（一）遗传因素

后代形成和亲代相似的多种特征称遗传特征。遗传不仅使后代在形态、体质以至性格、智力、功能等方面和亲代相似，而且还把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。现代医学研究发现，遗传病有二三千种之多。遗传病不仅种类多，而且发病率高，对于遗传病，可用一些治疗方法来纠正和缓解，但至今还没有有效的根治方法。遗传病不仅影响个体终身，而且是重大的社会问题。现在世界上许多国家大力发展康复医学，遗传残疾人是重要的康复对象。对于遗传病，最重要的还是预防，如提倡科学婚姻，用法制来控制近亲结婚。

（二）心理因素

关于心理因素和身心健康的关系可以从以下三个方面来分析：

① 消极的心理因素能引起许多疾病。现代医学心理学的研究证明许多疾病的发生、发展都和心理因素有关，如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践也证明，消极的情绪（如悲伤、恐惧、紧

张、愤怒、焦虑等)能引起各器官系统的功能失调,导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状;②积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。心理是对客观的反映,积极的、乐观的、向上的情绪状态是人适应环境的良好表现。心理变化会引起一系列的生理变化。消极的心理状态会使各器官系统功能失调;积极的情绪状态则会保证各器官系统功能的协调和稳定,使器官系统生理功能提高,从而提高人体的免疫能力;③心理因素在治疗中的作用。心理因素在治疗中的作用主要表现在两个方面:一方面是在疾病治疗中要打消顾虑,树立和疾病做斗争的坚定信念,积极与医护人员配合,以保证治疗效果;另一方面对由心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持“心理治疗”,即消除致病的消极心理因素。

(三) 环境因素

随着医学模式和疾病谱的演变,环境对人体健康的影响越来越突出。深入了解环境,认识环境与人体健康的关系,自觉地保护环境,是开展健康教育的基础。环境可分为自然环境与社会环境。

1. 影响人体健康的自然环境因素

人类与自然环境之间有着极为密切的关系。自然环境提供人类生存和发展的条件,同时,人类的生活和生产活动还不断改造环境,创造有利于自身生存和发展的环境条件。另外,人类在改造环境的过程中,又不断把大量的废弃物带给了环境,造成环境的污染,对人体健康产生不良影响,甚至危及生命。研究表明,影响人体健康的自然环境因素大致可分为三类:化学性因素、物理因素、生物因素。

2. 社会环境

社会环境是人类在自然环境基础上,有目的、有计划地创造而成的人工环境。人工环境是人类物质文明和精神文明发展的标志。社会环境包括社会经济、社会交往、文化教育、政治制度、社会道德等因素,其中社会经济因素起决定作用。良好的社会环境可以促进健康,反之会危害健康或导致疾病。

(四) 行为与生活方式因素

不良的行为和生活方式为健康带来不利影响。现代社会生活方式的多样性和行为方式的个性自由特征,使个人的行为和生活方式对健康的影响不断增加。20 世纪 70 年代,美国对 10 种主要死因与影响健康因素之间的关系进行调查,发现由于行为和生活方式的因素直接造成死亡的情况占 48.9%。美国著名保健学家培洛克对几千名成人进行 35 年的跟踪,证明有 6 种良好生活习惯者寿命比其他人高出 53%,这 6 种良好的生活习惯为:① 每日三餐定时,不吃零食;② 每周进行三次适当的体育锻炼;③ 每晚保证 7~8 小时睡眠;④ 不吸烟;⑤ 不酗酒;⑥ 保持正常体重。由此可见,人的行为模式对人体健康的重要作用。

(五) 社会保健制度因素

保健是包括对疾病患者进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列的措施。显然,健全的社会保健制度是维护和促进健康的重要保障。

社会保健制度涉及各个方面,而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度,正如 1978 年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中所提出的,“初级卫生保健”是实现“2000 年人人享有卫生保健”战略目标的关键。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度,它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题,相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进身心健康等方面的卫生服务。例如,开展针对性的健康教育,提供安全饮用水和基本卫生设施,改善食品供应及合理营养,开展妇幼保健和计划生育,地方病的预防和控制,常见病和外伤妥善处理,主要传染病的免疫接种,提供基本药物等。这就使所有个人和家庭在能接受和能提供的范围内,享受到基本的卫生保健。

二、亚健康

亚健康是近年来新提出的概念。亚健康状态是介于健康与疾病之间的一种状态，又叫“第三状态”或“灰色状态”，是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲，亚健康状态就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤，医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法作出明确诊断。在此状态下如能及时调控，可恢复健康状态，否则会发生疾病。亚健康状态基本上是由于机体组织结构的退化（老化）及生理功能减退所致，因而目前将人体衰老的表现也列入亚健康状态的一种类型。

亚健康在临床上常被诊断为疲劳综合征、内分泌失调、神经衰弱、更年期综合征等。它在心理上的具体表现是精神不振，情绪低沉，反应迟钝，失眠多梦，白天困倦，注意力不集中，记忆力减退，烦躁，焦虑，易惊等；在生理上则表现为疲劳、乏力，活动时气短、出汗，腰酸腿疼等。此外，还有可能出现心血管系统变化，如心悸、心律不齐等。

国内外研究表明，现代社会完全符合健康标准的人大约只有15%，属于有疾病在身的人大约有15%，其余近70%的人都处在不同程度的亚健康状态。打个比方，生命过程就像一个两头尖的橄榄，健康和疾病是两个尖端，中间突出部分就是处于健康与有病之间的亚健康状态。亚健康包含前后衔接的几个阶段，即与健康紧邻的可称为“轻度身心失调”，常表现为疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等，约占人群的25%~28%。这种失调现象若持续发展，可进入“潜临床”状态。此外，已呈现出发展某些疾病的高危倾向，在人群中这种状态的人超过1/3。他们的状态除了表现为身心失调外，还常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。另有约10%的人处于潜临床和疾病之间，即“前临床”状态。他们已有了病变，但症状还不明显，已从健康驶向疾病。

那么，造成亚健康的原因有哪些呢？

(1) 过度疲劳造成的精力、体力透支,生活、工作节奏加快,竞争日趋激烈,使人们用脑过度,身心长时期处于超负荷紧张状态,造成机体身心疲劳,表现为疲劳、精力不足、注意力不集中、记忆力减退、睡眠质量不佳、颈背腰膝酸楚疼痛、性机能减退等。长期下去,必然造成内脏功能过度损耗、机能下降而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。人体成熟以后,大约 30 岁左右就开始衰老。到了一定程度,人的机体成熟以后,大约从器官开始老化,出现体力不足、精力不支、社会适应能力下降等现象。譬如女性出现更年期综合征时,会出现生理功能紊乱、精神和情绪躁乱;男子虽然更年期综合征症状不明显,但是也会产生性机能减退、心情烦躁、精力下降等综合症状。这时人体是没有病变的,但是已经不完全健康,属于亚健康状态。

(3) 现在世界各国公布的导致死亡的前三位病因,几乎都是心、脑血管疾病和肿瘤。在这些疾病发病前的长时期内,机体也可能处于亚健康状态,人体内脏系统虽然没有显著病变,但已经有功能性障碍,如胸闷、气短、头晕目眩、失眠健忘、心悸等。各种化验手段都不能发现阳性结果,没有对症的药,也没有合理的解释。

(4) 即使是一个健康的人,在某一特定的时期也可能处于亚健康状态。人的体力、精力、情绪都有一定的生物节律,有高潮也有低潮,脑力和体力都有很大的反差。在低潮时期,就会表现出亚健康状态。